

Desserts aus dem Glas

100 kreative Desserts aus dem Glas im
Thermomix

Mathias Müller

Copyright © 2016 Mathias Müller

Alle Rechte vorbehalten.

ISBN: 1539830918

ISBN-13: 978-1539830917

INHALTSVERZEICHNIS

DANKSAGUNG	i
EINLEITUNG	3
JETZT KOSTENLOS ERHÄLTlich!	5
Fruchtige Desserts im Glas	7
Schmandcreme mit Mandarinen	7
Joghurtcreme mit Himbeeren und Balsamicoessig	8
Buttermilch-Mango Dessert	9
Melonenpudding	10
Stracciatellacreme mit Weintrauben	11
Limettenjoghurt mit Johannisbeeren	12
Babyananasshake mit Minze	13
Brombeer-Buttermilchdrink	14
Honigjoghurt mit Mandelblättchen und Feigen	15
Holunderbirnen mit Sahne	16
Geeiste Desserts im Glas	17
Cappuccinoeis.....	17
Blaues Curacaoeis.....	18
Vanilleeis mit Zimtaroma.....	19
Amarenaeis mit Keksstückchen	20
Schokoladeneis mit Cashewkernen	21
Ananas - Buttermilch Eis.....	22
Joghurteis mit frischen Blaubeeren.....	23
Buttermilcheis mit Waldbeeren	24
Joghurteis mit Zitrusfrüchten	25
Walnusseis mit Honig	26
Kuchendesserts im Glas.....	28
Birnenkuchen mit feiner Zimtnote	28
Quarkkuchen mit Kirschen	29
Buttermilchkuchen mit Mandeln und Erdbeeren	30

Joghurtkuchen mit Blaubeeren	31
Marmorkuchen mit Nougatcreme.....	32
Orangenkuchen.....	33
Gewürzkuchen mit Lebkuchengewürz.....	34
Eierlikörkuchen mit Pfirsichen	35
Weißer Schokoladenkuchen mit Vanille	36
Hüttenkäsekuchen mit Bananen	37
Cremige Desserts im Glas	39
Mandelcreme mit Pistazien	39
Kokospudding	40
Weincreme	41
Bananenquarkcreme mit Amarenakirschen	42
Mascarponecreme mit Schokolade und Erdbeeren	43
Karamellpudding mit gehackten Haselnüssen.....	44
Proseccocreme mit Granatapfel	45
Mohncreme	46
Kaffeecreme.....	47
Kiwipudding.....	48
Mousedesserts im Glas	50
Quarkmousse mit Basilikum	50
Nougatmousse.....	51
Pistazienmousse	52
Schoko-Minze-Mousse.....	53
Maracujamousse mit Buttermilch	54
Melonenmousse mit Ingwer.....	55
Buttermilch-Limetten-Mousse	56
Marzipanmousse	57
Erdbeermousse.....	58
Johannisbeeren-Joghurt-Mousse	59
Schichtdesserts im Glas	60
Eierlikörpudding mit Amarettini	60

Joghurt mit Rumfrüchten	61
Quarkcreme mit drei unterschiedlichen Schokoladensorten	62
Baiser und Beeren	63
Ampelquark	64
Joghurt mit gerösteten Haferflocken.....	65
Mascarpone Creme mit Kaffeepralinen.....	66
Mascarponecreme mit Früchten und karamellisierten Nüssen	67
Streuseldessert mit Aprikosenkompott.....	68
Bananensplittedessert	69
Kompottdesserts im Glas.....	71
Rhabarberkompott mit Vanillearoma.....	71
Pfirsichkompott	72
Kirschkompott mit roten Johannisbeeren	73
Pflaumenkompott.....	74
Erdbeerkompott	75
Apfelkompott mit Marzipan und Sultaninen	76
Birnenkompott mit Quitten	77
Bananenkompott mit Feigen	78
Kürbiskompott mit Sternanis.....	79
Orangenkompott mit Himbeeren	80
Vegane Desserts im Glas.....	82
Kokosmilchreis.....	82
Mandelmilchdrink mit Papaya.....	83
Avocadojoghurt	84
Mandelmilchjoghurt mit Obstsalatpüree	85
Mandelmilch mit Stachelbeeren	86
Erdbeercarpaccio mit Joghurtdressing	87
Chiapudding.....	88
Erdbeer-Rhabarber-Suppe.....	89
Blaubeer-Brombeer-Kompott mit Vanille.....	90
Apfel mit Bananen-Kiwi-Püree	91

Klassische Desserts im Glas	93
Spaghettieis	93
Milchreis mit frischen Himbeeren	94
Rote Grütze	95
Rotweibirnen	96
Kaiserschmarrn	97
Gewürzkirschen	98
Götterspeise mit Früchtetee.....	99
Panna Cotta	100
Vanilleeis mit heißen Himbeeren	101
Schokoladenpudding	102
Internationale Desserts im Glas.....	104
Englische Erdbeeren mit Minzsahne	104
Türkischer Milchreis mit Safran und Granatapfel	105
Neuseeländisches Kiwiparfait.....	106
Österreichischer Pallatschinken mit Marillencreme.....	107
Spanischer Flan	108
Asiatischer Smoothie mit grünem Tee.....	109
Isländisches Dessert mit Blutorange.....	109
Schwedisches Preiselbeerkompott	110
Kanadisches Joghurt mit karamellisierten Pekannüssen	111
Chinesischer Litschidrink	112
JETZT KOSTENLOS ERHÄLTlich!	114
FAZIT	116
AUTOR.....	118

DANKSAGUNG

Für die wertvollen Anregungen zu den Rezepten danke ich von Herzen Maike Rolf, Tanja Zwingmann und Oma Susi.

Mein besonderer Dank gilt Dr. Anna Wulff für die konstruktiven Anmerkungen zum Manuskript und die motivierende Unterstützung während der Entstehung des Buches.

EINLEITUNG

Wer sich einen Thermomix TM 31 oder TM 5 kauft oder geschenkt bekommt, ist die ersten Wochen und Monate in der Regel ganz damit beschäftigt, die eigenen Lieblingsgerichte auf die Zubereitung im Thermomix zu optimieren. Das gilt neben Vorspeisen oder Hauptgerichten natürlich für das Dessert.

Hier kommt es jedoch viel mehr auf die richtigen Mengenangaben an, damit die Desserts wirklich durch seinen Geschmack zu überzeugen wissen. Genau wie bei anderen Gerichten ist beim Dessert die Schnelligkeit die Stärke des Thermomixs. Damit die Desserts leicht vorbereitet werden können, widmet sich dieses Kochbuch ganz den Desserts im Glas. Diese zählen seit einigen Jahren zu den Trends bei professionellen und Hobbyköchen. Vom Kompott bis zum Kuchen gibt es so gut wie kein Dessert, welches nicht auch in einem Glas serviert werden kann. Das Servieren im Glas hat zudem einige praktische Vorteile, da sowohl flüssige als auch feste Zutaten sehr viel leichter gegessen werden können als zum Beispiel in einer Schüssel oder auf einem Teller. Zusätzlich entfällt so das Portionieren, da die Gläser in der Regel die identische Form und Größe aufweisen.

Bei der Auswahl der Rezepte war es mir besonders wichtig, den einfachen Charakter der Zubereitung im Thermomix auch auf die Rezepte und Zutatenliste zu übertragen. 99% der verwendeten Zutaten können in jedem handelsüblichen Supermarkt erworben werden. Zudem ist es bei den ausgewählten Rezepten problemlos möglich, Früchte welche saisonal am besten schmecken gegen ein anderes Obst auszutauschen. Die Rezepte können daher das ganze Jahr über zubereitet werden und schmecken mit frischen Früchten der Saison natürlich am besten. Des Weiteren kommen die meisten Rezepte mit fünf Arbeitsschritten oder weniger aus. Dies erleichtert es das Dessert quasi nebenbei vorzubereiten. Dank dem Servieren im Glas lassen sich die Desserts aus dem Thermomix ebenfalls gut vorbereiten und im Kühlschrank lagern bis alle Gäste ihren Hauptgang beendet haben. Die 100 Rezepte aufgeteilt auf 10 Kategorien sind zudem

eine wahre Fundgrube für alle, die unter ihren Gästen auch ein paar schwierige Esser haben. Mit der Auswahl gelingt es leicht kritische Gaumen zufriedenzustellen. Ein gutes Beispiel dafür ist die 38-jährige Verwaltungsangestellte Sabrina:

"Meine beste Freundin probiert seit Jahren immer wieder neue Ernährungsstile aus, die es mitunter sehr schwierig machen, bei Essenseinladungen das passende Menü und besonders ein Dessert auszuwählen. Doch glücklicherweise bekam ich zum zehnten Hochzeitstag von meinem Mann einen Thermomix, auf den ich schon seit Längerem ein Auge geworfen hatte, geschenkt. Mit diesem und der Hilfe dieses Kochbuchs konnte ich endlich meiner besten Freundin mit einem Dessert ein Lächeln auf das Gesicht zaubern. Ob Low Carb, Laktose- und Gluteinfrei oder seit neuestem Vegan, egal welchem Trend sie gerade folgt mit dem Thermomix und diesen 100 Rezepten im Glas bin ich auf alles vorbereitet."

Während früher Desserts vor allem Zeit und sehr viel Liebe zum Detail benötigt haben, ist dies heute bereits im Thermomix alles enthalten. Die zeitsparende Zubereitung ist dabei jedoch nur einer der vielen Pluspunkte für Desserts und viele weitere Speisen. Ein weiterer ist zudem der erhöhte Nährstoffgehalt, der durch die schonende Zubereitung einen höheren Vitamin- und Mineralstoffgehalt aufweist als bei der Zubereitung auf dem Herd. Wer zum Beispiel Dessert für Kinder zubereiten möchte, kann sich somit sicher sein nicht nur Zeit einzusparen, sondern auch ein gesundes Dessert zum Abschluss einer Mahlzeit anbieten zu können. Bei allen diesen nützlichen oder auch praktischen Überlegungen kommt jedoch der Genuss niemals zu kurz. Das Dessert ist dadurch auch im Thermomix immer der krönende Abschluss jedes Menüs.

*****JETZT KOSTENLOS ERHÄLTlich!*****

Smoothies

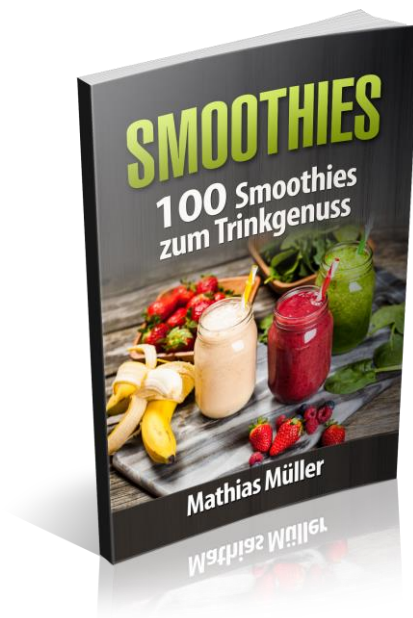
100 Smoothies zum Trinkgenuss aus dem Thermomix

einfach auf

<http://gesundleben.schnelliebe.com/thermomix/>

KOSTENLOS herunterladen!

Nur noch für kurze Zeit!



Fruchtige Desserts im Glas

Schmandcreme mit Mandarinchen

Zeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 407 kcal

Fett: 35 g

Eiweiß: 4,5 g

Kohlenhydrate: 15 g

Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Schmand
- 2 Päckchen Vanillezucker
- 200 ml Sahne
- 1 Dose Mandarinchen

Zubereitung:

1. Die Mandarinchen abtropfen lassen und den Saft in einer Schüssel auffangen.
2. Die Sahne mit dem Vanillezucker im Thermomix auf Stufe 6 steifschlagen.
3. Den Schmand mit dem Saft verrühren und portionsweise die Sahne unterheben.

4. Die Mandarinchén auf vier Dessertgläser verteilen und die Schmandcreme darauf verteilen. Bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen.

Joghurtcreme mit Himbeeren und Balsamicoessig

Zeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 117 kcal

Fett: 3,9 g

Eiweiß: 10,5 g

Kohlenhydrate: 9 g

Zutaten für 4 Personen:

- 250 g Joghurt
- 250 g Quark
- 200 g Himbeeren
- Balsamicoessig zum Garnieren

Zubereitung:

1. Im Thermomix auf Stufe 4 Joghurt und Quark so lange mischen bis eine cremige Masse entsteht.
2. In der Zwischenzeit die Himbeeren waschen und vorsichtig trocknen.
3. Die cremige Joghurtmasse auf vier Dessertgläser verteilen. Die Himbeeren auf die Gläser aufteilen und mit ein paar Spritzern Balsamicoessig garnieren. Sofort servieren oder im Kühlschrank lagern.

Buttermilch-Mango Dessert

Zeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 137 kcal

Fett: 1,5 g

Eiweiß: 5,8 g

Kohlenhydrate: 24,9 g

Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Mango
- 400 ml Buttermilch
- 200 g Joghurt
- 2 Päckchen Vanillezucker

Zubereitung:

1. Die Mango schälen und in grobe Würfel schneiden. Im Anschluss im Thermomix auf Stufe 10 pürieren.
2. Die übrigen Zutaten hinzufügen und auf Stufe 6 für 90 Sekunden mixen.
3. Auf vier Dessertgläser verteilen und bei Bedarf mit einem Strohhalm servieren.

Melonenpudding

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 90 kcal

Fett: 0,09 g

Eiweiß: 3 g

Kohlenhydrate: 18,4 g

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Honigmelone
- 300 ml Milch
- 1 Päckchen Puddingpulver

Zubereitung:

1. Die Honigmelone halbieren, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel auslösen. Dieses im Anschluss in den Thermomix geben und auf Stufe 10 fein pürieren.
2. Das Fruchtpüree zusammen mit der Milch auf Stufe 3/120° aufkochen und das Puddingpulver einrühren. Für 2 Minuteniterrühren lassen.
3. Auf vier Dessertgläser verteilen und dort auskühlen lassen. Gut gekühlt servieren.

Stracciatellacreme mit Weintrauben

Zeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 508 kcal

Fett: 39,7 g

Eiweiß: 8,7 g

Kohlenhydrate: 27 g

Zutaten für 4 Personen:

- 250 g Joghurt
- 250 g Mascarpone
- 200 g kernlose Weintrauben
- 50 g Zartbitterschokolade
- 50 g Vollmilchschokolade

Zubereitung:

1. Zuerst die Schokolade in Stücke brechen und im Thermomix auf Stufe 8 kurz hacken bis diese grob gemahlen sind. Die Schokostückchen in eine Schüssel füllen.
2. Joghurt und Mascarpone im Thermomix auf Stufe 4 vermengen bis eine cremige Masse entsteht.
3. Die Masse in die Schüssel mit den Schokostückchen füllen und gut vermischen. Im Anschluss die Weintrauben hinzufügen und zum servieren auf 4 Dessertgläser verteilen.

Limettenjoghurt mit Johannisbeeren

Zeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 170 kcal

Fett: 2,6 g

Eiweiß: 8,5 g

Kohlenhydrate: 26,5 g

Zutaten für 4 Personen:

- 600 g Joghurt
- 200 g Johannisbeeren
- 50 g Zucker
- 1 Limette

Zubereitung:

1. Die Schale der Limette abreiben und im Anschluss den Saft auspressen. Beides zusammen mit Joghurt und Zucker in den Thermomix geben. Alles so lange auf Stufe 6 mischen bis eine cremige Masse entsteht.
2. Die Johannisbeeren von den Stielen pflücken, waschen und mit einem Küchentuch vorsichtig trocknen.
3. Das Limettenjoghurt auf vier Gläser aufteilen und mit den Johannisbeeren garnieren. Entweder kaltstellen oder sofort servieren.

Babyanasshake mit Minze

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 81 kcal

Fett: 0,25 g

Eiweiß: 4,8 g

Kohlenhydrate: 39 g

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Babyananas
- 400 ml Milch
- 1 handvoll frische Minzblätter

Zubereitung:

1. Die Ananas am Kopf abschneiden und das Fruchtfleisch vorsichtig mit einem Löffel auslösen.
2. Das Fruchtfleisch zusammen mit der Milch im Thermomix auf Stufe 10 pürieren. Die Hälfte der Minzblätter hinzufügen und nochmals kurz mixen.
3. Den Shake in die ausgehöhlten Babyananas füllen und mit den übrigen Minzblättern garnieren.

Brombeer-Buttermilchdrink

Zeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 155 kcal

Fett: 2 g

Eiweiß: 9 g

Kohlenhydrate: 20 g

Zutaten für 4 Personen:

- 600 ml Buttermilch
- 400 g Brombeeren
- 200 g Joghurt
- 2 Päckchen Vanillezucker

Zubereitung:

1. Die Brombeeren waschen und gemeinsam mit den übrigen Zutaten in den Thermomix füllen.
2. Auf Stufe 10 für 2 Minuten mixen.
3. Auf 4 Gläser verteilen und mit einem Strohhalm servieren.

Honigjoghurt mit Mandelblättchen und Feigen

Zeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 165 kcal

Fett: 8 g

Eiweiß: 5,5 g

Kohlenhydrate: 16,8 g

Zutaten für 4 Personen:

- 600 g Naturjoghurt
- 50 ml Honig
- 50 g Mandelblättchen oder Stifte
- 4 Feigen

Zubereitung:

1. Joghurt und Honig in den Thermomix geben und auf Stufe 8 für 90 Sekunden cremig rühren.
2. Die Mandeln hinzufügen und ebenfalls kurz vermengen.
3. Den Joghurt im Anschluss auf vier Dessertgläser verteilen.
4. Die Feigen vierteln und auf dem Joghurt platzieren. Diese dann entweder im Kühlschrank lagern oder sofort servieren.

Holunderbirnen mit Sahne

Zeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 302 kcal

Fett: 15,5 g

Eiweiß: 2,5 g

Kohlenhydrate: 42 g

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Birnen
- 100 g Holunderbeeren
- 200 ml Apfelsaft
- 200 ml Sahne
- 50 g Zucker

Zubereitung:

1. Die Birnen schälen, das Kerngehäuse entfernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Holunderbeeren abzupfen und waschen.
2. Das Obst mit dem Zucker und dem Apfelsaft zusammen in den Thermomix geben und auf Stufe 3/100° zuerst aufkochen und später auf Stufe 3/70° für 20 Minuten einkochen lassen. Die Holunderbeeren im Anschluss auf 4 Gläser verteilen und im Kühlschrank kaltstellen.
3. Die Sahne im Thermomix auf Stufe 6 steifschlagen und vor dem Servieren auf den Dessertgläsern verteilen.

Geeiste Desserts im Glas

Cappuccinoeis

Zeit: 15 Minuten + Zeit zum Gefrieren

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 298 kcal

Fett: 20,2 g

Eiweiß: 6,8 g

Kohlenhydrate: 28,8 g

Zutaten für 4 Personen:

- 300 ml Milch
- 200 ml Sahne
- 125 ml Cappuccino
- 50 g Zucker
- 3 Eigelbe

Zubereitung:

1. Alle Zutaten in dem Thermomix geben und für mindestens 60 Sekunden auf Stufe 10 vermengen.
2. Die Masse in eine Schüssel geben und im Tiefkühlschrank für 6 bis 8 Stunden gefrieren lassen. Zwischendurch immer wieder umrühren, damit das Eis eine cremige Konsistenz erhält.
3. Das Eis auf vier Gläser aufteilen und zum Beispiel mit Mokkabohnen als Garnierung servieren.

Blaues Curacaoeis

Zeit: 15 Minuten + Zeit zum Gefrieren

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 306,5 kcal

Fett: 18,2 g

Eiweiß: 6,2 g

Kohlenhydrate: 18,5 g

Zutaten für 4 Personen:

- 400 ml Milch
- 200 ml Sahne
- 40 ml Curacao
- 25 g Zucker
- 2 TL blaue Lebensmittelfarbe
- 2 Eigelbe

Zubereitung:

1. Alle Zutaten bis auf die Lebensmittelfarbe in den Thermomix geben und auf Stufe 10 für 30 Sekunden mixen.
2. Die blaue Lebensmittelfarbe hinzufügen und für weitere 30 Sekunden mixen.
3. Die Masse in eine Schüssel füllen und im Eisschrank tiefkühlen. Zwischendurch umrühren macht das Eis sehr viel cremiger.
4. Das Eis auf vier Gläser verteilen und mit einem kleinen Dekosonnenschirm wie einen Drink servieren.

Vanilleeis mit Zimtaroma

Zeit: 20 Minuten + Zeit zum Gefrieren

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 337 kcal

Fett: 23,5 g

Eiweiß: 9,5 g

Kohlenhydrate: 19 g

Zutaten für 4 Personen:

- 250 ml Sahne
- 250 ml Milch
- 50 g Zucker
- 4 Eier
- 1 Vanilleschote
- 1 Prise Zimt

Zubereitung:

1. Zuerst die Vanilleschote halbieren und mit einem Messer das Mark auskratzen.
2. Die Sahne in den Thermomix geben und dort auf Stufe 6 steifschlagen. Die Sahne im Anschluss in eine Schüssel geben.
3. Die übrigen Zutaten auf Stufe 10 vermengen.
4. Die Masse in eine Schüssel geben und in kleinen Portionen die geschlagene Sahne hinzufügen.
5. Die Masse im Anschluss in den Tiefkühlschrank geben und zwischendurch mehrmals umrühren.
6. Das Eis auf vier Gläser verteilen und nach Belieben zum Beispiel mit Kakaopulver garnieren.

Amarenaeis mit Keksstückchen

Zeit: 20 Minuten + Zeit zum Gefrieren

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 498 kcal

Fett: 33 g

Eiweiß: 7 g

Kohlenhydrate: 41 g

Zutaten für 4 Personen:

- 250 ml Milch
- 250 ml Sahne
- 100 g Kekse nach Wahl
- 100 g Mascarpone
- 50 g Amarenakirschen aus dem Glas
- 25 g Zucker

Zubereitung:

1. Zuerst die Kekse im Thermomix auf Stufe 7 zerkleinern. Dabei darauf achten, dass sehr grobe Stücke entstehen, die später noch deutlich im Eis zu erkennen sind. Die Keksstücke im Anschluss in eine kleine Schüssel geben.
2. Die übrigen Zutaten bis auf die Amarenakirschen in den Thermomix geben und auf Stufe 10 für 60 Sekunden vermengen.
3. Die Masse in eine Schüssel und in den Tiefkühlschrank geben. Zwischendurch immer wieder anrühren. Sobald das Eis anfängt zu gefrieren und sich Eiskristalle bilden, die Keksstücke und die Amarenakirschen hinzufügen. So weichen die Kekse nicht auf, sondern bleiben im Eis schön bissfest.
4. Nach einer weiteren Zeit im Tiefkühlschrank das Eis auf vier Gläser aufteilen und sofort servieren.

Schokoladeneis mit Cashewkernen

Zeit: 20 Minuten + Zeit zum Gefrieren

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 347 kcal

Fett: 26,5 g

Eiweiß: 10,5 g

Kohlenhydrate: 14,6 g

Zutaten für 4 Personen:

- 350 ml Milch
- 150 ml Sahne
- 100 g Cashewkerne (ganz nach Geschmack gesalzen oder auch ungesalzen)
- 50 g Kakaopulver

Zubereitung:

1. Zuerst die Cashewkerne im Thermomix auf Stufe 7 hacken. Im Anschluss die gehackten Cashewkerne in eine kleine Schüssel füllen.
2. Die übrigen Zutaten hinzufügen und auf Stufe 10 für 60 Sekunden vermengen.
3. Die Masse in eine Schüssel geben und in den Tiefkühlschrank geben. Sobald das Eis langsam anfängt zu gefrieren die gehackten Cashewkerne hinzufügen.
4. Nachdem das Eis vollständig gefroren ist auf vier Gläser verteilen und sofort servieren.

Ananas - Buttermilch Eis

Zeit: 20 Minuten + Zeit zum Gefrieren

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 222 kcal

Fett: 15,3 g

Eiweiß: 3,1 g

Kohlenhydrate: 16,4 g

Zutaten für 4 Personen:

- 200 ml Sahne
- 200 ml Buttermilch
- 200 ml Ananassaft
- 25 g Zucker

Zubereitung:

1. Die Sahne mit dem Thermomix auf Stufe 6 mit dem Rühraufsatz steifschlagen.
2. Den Rühraufsatz entfernen und die übrigen Zutaten hinzufügen. Auf Stufe 9 für 90 Sekunden zu einer cremigen Masse vermengen.
3. Die Masse in eine Schüssel geben und im Tiefkühlschrank gefrieren lassen. Dabei zwischendurch immer wieder umrühren, damit das Eis schön cremig wird.
4. Das Eis auf vier Gläser aufteilen und mit einer Scheibe Ananas aufgesteckt auf dem Glasrand servieren.

Joghurteis mit frischen Blaubeeren

Zeit: 20 Minuten + Zeit zum Gefrieren

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 275 kcal

Fett: 16,5 g

Eiweiß: 6,8 g

Kohlenhydrate: 22,4 g

Zutaten für 4 Personen:

- 200 ml Sahne
- 400 g Joghurt
- 100 g Blaubeeren
- 50 g Vanillezucker

Zubereitung:

1. Alle Zutaten bis auf die Blaubeeren in den Thermomix geben und dort für 2 Minuten auf Stufe 8 vermengen.
2. Die Masse in eine Schüssel füllen und im Tiefkühlschrank gefrieren lassen. Zwischendurch immer wieder umrühren, um eine cremigere Konsistenz zu erhalten.
3. Das cremige Eis mit den frischen Blaubeeren vermengen, auf vier Gläser aufteilen und sofort servieren.

Buttermilcheis mit Waldbeeren

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 166 kcal

Fett: 0,9 g

Eiweiß: 4 g

Kohlenhydrate: 34,5 g

Zutaten für 4 Personen:

- 400 ml Buttermilch
- 400 g gefrorene Beerenmischung
- 100 g Zucker

Zubereitung:

1. Alle Zutaten in den Thermomix füllen und für 2 bis 3 Minuten auf Stufe 10 zu einer cremigen Masse mixen.
2. Die Eismasse auf vier Gläser verteilen und nach Belieben mit frischen Beeren garnieren.

Joghurteis mit Zitrusfrüchten

Zeit: 20 Minuten + Zeit zum Gefrieren

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 308 kcal

Fett: 16,7 g

Eiweiß: 7 g

Kohlenhydrate: 39,9 g

Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Joghurt
- 200 ml Sahne
- 75 g Zucker
- 1 unbehandelte Orange
- 1 unbehandelte Limette

Zubereitung:

1. Die Sahne und das Joghurt gemeinsam mit dem Zucker in den Thermomix geben und auf Stufe 8 zu einer cremigen Masse anrühren.
2. In der Zwischenzeit die Schale der Orange und der Limette abreiben.
3. Den Abrieb in den Thermomix geben und noch einmal alles für kurze Zeit auf Stufe 5 vermengen.
4. In eine Schüssel füllen und in den Gefrierschrank geben. Zwischendurch umrühren, damit das Eis noch cremiger wird.
5. Das Eis auf 4 Gläser verteilen und nach Belieben mit den ausgelösten Fruchtfilets der Orange und Limette garnieren.

Walnusseis mit Honig

Zeit: 20 Minuten + Zeit zum Gefrieren

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 359 kcal

Fett: 34 g

Eiweiß: 9,2 g

Kohlenhydrate: 27,3 g

Zutaten für 4 Personen:

- 200 ml Sahne
- 200 ml Milch
- 100 g Honig
- 100 g gehackte Walnüsse
- 2 Eier

Zubereitung:

1. Alle Zutaten bis auf die gehackten Walnüsse in den Thermomix geben und dort auf Stufe 8 für 90 Sekunden vermengen.
2. In eine Schüssel geben und mit den gehackten Walnüssen vermischen.
3. In den Tiefkühlschrank geben und dort gelegentlich umrühren, um das Eis noch cremiger zu machen.
4. Nach dem Gefrieren auf vier Gläser verteilen und sofort servieren.

Kuchendesserts im Glas

Birnenkuchen mit feiner Zimtnote

Zeit: 60 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 238 kcal

Fett: 4,4 g

Eiweiß: 2,25 g

Kohlenhydrate: 46 g

Zutaten für 4 Personen:

- 2 Birnen
- 125 g Mehl
- 75 g Zucker
- 25 g Butter
- 50 ml Milch
- 1 Ei
- 1 Prise Zimt
- 1 TL Backpulver

Zubereitung:

1. Die Birnen schälen, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in mundgerechte Scheiben schneiden.
2. Die übrigen Zutaten in den Thermomix geben und auf Stufe 6 zu einem Teig verrühren. Diesen in eine Schüssel geben und die

Birnenstücke unterheben.

3. Vier Dessertgläser, die für den Ofen geeignet sind bereitstellen und ausfetten. Den Teig darauf verteilen und bei 175° für 40 Minuten im Ofen backen. Warm oder kalt genießen.

Quarkkuchen mit Kirschen

Zeit: 35 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 281 kcal

Fett: 3,9 g

Eiweiß: 8 g

Kohlenhydrate: 27,8 g

Zutaten für 4 Personen:

- 250 g Quark
- 100 g Kirschen (Glas)
- 75 g Zucker
- 2 EL Puddingpulver Vanille
- 1 Ei

Zubereitung:

1. Das Ei trennen und das Eiweiß im Thermomix auf Stufe 8 steifschlagen.
2. Eigelb, Quark, Zucker und Puddingpulver in den Thermomix geben und auf Stufe 5 zu einem Teig verarbeiten.
3. Den Teig in eine Schüssel geben und den Eischnee portionsweise unterheben. Im Anschluss die Kirschen ebenfalls vorsichtig unterheben.
4. Nun 4 ofenfeste Gläser bereitstellen und den Kuchenteig darauf aufteilen. Für 25 Minuten bei 170° backen und noch warm

servieren.

Buttermilchkuchen mit Mandeln und Erdbeeren

Zeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 271 kcal

Fett: 13 g

Eiweiß: 4,3 g

Kohlenhydrate: 31,8 g

Zutaten für 4 Personen:

- 125 g Mehl
- 150 ml Buttermilch
- 4 Erdbeeren
- 1 Ei
- 2 TL Backpulver
- 25 g Mandelblättchen
- 25 g Butter
- 25 g Zucker

Zubereitung:

1. Alle Zutaten bis auf die Erdbeeren in den Thermomix geben und auf Stufe 4 zu einem glatten Teig vermengen.
2. Die Hälfte des Teigs auf 4 ofenfeste Gläser verteilen und darauf jeweils eine Erdbeere setzen. Mit dem restlichen Teig bedecken.
3. Bei 175° für 20 Minuten backen und noch warm servieren.

Joghurtkuchen mit Blaubeeren

Zeit: 60 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 223,5 kcal

Fett: 5,5 g

Eiweiß: 4 g

Kohlenhydrate: 37,6 g

Zutaten für 4 Personen:

- 150 g Mehl
- 150 g Joghurt
- 100 g Butter
- 100 g Blaubeeren
- 25 g Zucker
- 1 Ei
- ½ Päckchen Backpulver

Zubereitung:

1. Alle Zutaten bis auf die Blaubeeren in den Thermomix geben und auf Stufe 4 zu einem Teig verarbeiten.
2. Den Teig in eine Schüssel füllen und die gewaschenen Blaubeeren unterheben.
3. Den Teig auf 4 ofenfeste Gläser verteilen und im 175° heißen Ofen für ca. 50 Minuten backen und noch warm servieren.

Marmorkuchen mit Nougatcreme

Zeit: 50 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 644 kcal

Fett: 38,7 g

Eiweiß: 4,3 g

Kohlenhydrate: 64,2 g

Zutaten für 4 Personen:

- 200 g Mehl
- 150 g Butter
- 100 g Zucker
- 50 ml Milch
- 2 Eier
- 2 EL Nougatcreme
- 1 EL Backpulver

Zubereitung:

1. Alle Zutaten bis auf die Nougatcreme in den Thermomix füllen und auf Stufe 4 zu einem Teig verarbeiten.
2. Die Hälfte des Teig herausnehmen und die Nougatcreme hinzufügen. So lange auf Stufe 4iterrühren bis der Teig komplett gefärbt wurde.
3. Den Teig abwechselnd auf vier ofenfeste Gläser verteilen und für 40 Minuten in dem auf 175° vorgeheizten Ofen backen. Noch warm servieren.

Orangenkuchen

Zeit: 55 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 297 kcal

Fett: 6,2 g

Eiweiß: 3,4 g

Kohlenhydrate: 55 g

Zutaten für 4 Personen:

- 150 g Mehl
- 100 g Butter
- 100 g Zucker
- 100 ml Orangensaft
- 2 Eier
- ½ Päckchen Backpulver
- Abrieb einer Orange

Zubereitung:

1. Alle Zutaten in den Thermomix füllen und auf Stufe 4 zu einem glatten Teig rühren.
2. Den Teig auf 4 ofenfeste Gläser aufteilen. Für 45 Minuten bei 175° backen und im Anschluss vor dem Servieren etwas abkühlen lassen.

Gewürzkuchen mit Lebkuchengewürz

Zeit: 40 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 604 kcal

Fett: 41 g

Eiweiß: 4,7 g

Kohlenhydrate: 50 g

Zutaten für 4 Personen:

- 125 g Mehl
- 125 g Sahne
- 125 g Butter
- 100 g Zucker
- 1 Päckchen Backpulver
- 2 EL Kakaopulver
- 2 TL Lebkuchengewürz
- 2 Eier

Zubereitung:

1. Alle Zutaten in den Thermomix füllen und auf Stufe 4 zu einem glatten Teig vermengen.
2. Den Teig in vier ofenfeste Gläser füllen und in dem auf 175° vorgeheizten Ofen für 30 Minuten backen. Noch warm servieren.

Eierlikörkuchen mit Pfirsichen

Zeit: 40 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 496 kcal

Fett: 27 g

Eiweiß: 3,4 g

Kohlenhydrate: 49,8 g

Zutaten für 4 Personen:

- 100 ml Eierlikör
- 100 g Mehl
- 100 g Butter
- 75 g Zucker
- 2 Eier
- ½ Päckchen Backpulver
- 100 g Pfirsiche (Dose)

Zubereitung:

1. Die Pfirsiche in kleine Würfel schneiden und in einer Schüssel beiseite stellen.
2. Die übrigen Zutaten in den Thermomix füllen und auf Stufe 4 zu einem Teig vermengen. Danach kurz die Pfirsichstücke unterheben.
3. Den Teig auf vier ofenfeste Gläser verteilen und für 30 Minuten in dem auf 175° vorgeheizten Ofen backen. Noch warm servieren.

Weißer Schokoladenkuchen mit Vanille

Zeit: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 481 kcal

Fett: 23,8 g

Eiweiß: 5,5 g

Kohlenhydrate: 57,8 g

Zutaten für 4 Personen:

- 150 g Mehl
- 100 g weiße Schokolade
- 50 g Zucker
- 50 g Butter
- 100 ml Milch
- 2 Eier
- 1 Vanilleschote
- 1 Päckchen Backpulver

Zubereitung:

1. Die weiße Schokolade in Stücke zerbrechen und mit dem Thermomix auf Stufe 7 grob zerkleinern.
2. Die Vanilleschote halbieren und das Mark auskratzen. Mit den übrigen bisher unverwendeten Zutaten im Thermomix auf Stufe 4 zu einem glatten Teig verarbeiten. Die Schokostückchen hinzufügen und nochmals kurz durchrühren.
3. Den Teig in 4 ofenfeste Gläser füllen und in dem auf 175° vorgeheizten Ofen für 30 Minuten backen. Noch warm servieren.

Hüttenkäsekuchen mit Bananen

Zeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 273 kcal

Fett: 16 g

Eiweiß: 8,4 g

Kohlenhydrate: 21,5 g

Zutaten für 4 Personen:

- 250 g Hüttenkäse
- 100 g gemahlene Mandeln
- 50 g Zucker
- 2 Eier
- 1 Banane
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 TL Backpulver

Zubereitung:

1. Die Banane schälen, in Scheiben schneiden und mit den übrigen Zutaten im Thermomix auf Stufe 6 zu einem glatten Teig vermengen.
2. Den Teig auf 4 ofenfeste Dessertgläser verteilen und für 30 Minuten in dem auf 170° vorgeheizten Ofen backen. Noch warm servieren.

Cremige Desserts im Glas

Mandelcreme mit Pistazien

Zeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 408 kcal

Fett: 20,4 g

Eiweiß: 11,5 g

Kohlenhydrate: 41,5 g

Zutaten für 4 Personen:

- 500 ml Milch
- 75 g blanchierte Mandeln
- 75 g Pistazienkerne
- 100 g Zucker
- 3 EL Puddingpulver Mandel

Zubereitung:

1. Im Thermomix zuerst die Mandeln und Pistazien auf Stufe 10 fein mahlen. In eine kleine Schüssel füllen.
2. Die Milch und den Zucker auf Stufe 3/120° aufkochen. Im Anschluss die gemahlene Nüsse hinzufügen und alles für ca. 20 bis 25 Minuten auf Stufe 2/60° einköcheln lassen.

3. Kurz vor Ende der Garzeit mit dem Puddingpulver binden und auf 4 Dessertgläser verteilen. Diese kaltstellen und gut gekühlt servieren.

Kokospudding

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 245 kcal

Fett: 16,9 g

Eiweiß: 5 g

Kohlenhydrate: 26,4 g

Zutaten für 4 Personen:

- 400 ml Milch
- 300 ml Kokosmilch
- 75 g Kokosflocken
- 25 g Zucker
- 5 EL Speisestärke

Zubereitung:

1. Die Speisestärke mit etwas Milch glatt anrühren.
2. Milch, Kokosmilch und Zucker im Thermomix auf Stufe 3/100° aufkochen lassen.
3. Bei reduzierter Hitze zuerst die Speisestärke und dann die Kokosflocken hinzufügen und für etwa 10 Minuten auf Stufe 2/70° einkochen lassen.
4. Die Masse auf vier Dessertgläser verteilen und vor dem Servieren im Kühlschrank kaltstellen.

Weincreme

Zeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 338 kcal

Fett: 17,5 g

Eiweiß: 4,7 g

Kohlenhydrate: 25,7 g

Zutaten für 4 Personen:

- 300 ml Wein
- 300 ml Ananassaft
- 200 ml Sahne
- 1 Päckchen Puddingpulver Vanille
- 25 g Zucker
- 2 Eier

Zubereitung:

1. Die Sahne im Thermomix auf Stufe 6 steifschlagen und in einer Schüssel kaltstellen.
2. Wein und Ananassaft im Thermomix auf Stufe 2/80° erwärmen.
3. Als nächstes Zucker und Eier hinzufügen und kurz auf Stufe 6 vermengen.
4. Die Masse in eine Schüssel füllen und in kleinen Portionen die Sahne unterheben.
5. Die Creme auf vier Gläser aufteilen und im Kühlschrank für mindestens 1 Stunde kaltstellen vor dem Servieren.

Bananenquarkcreme mit Amarenakirschen

Zeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 177 kcal

Fett: 0,4 g

Eiweiß: 20 g

Kohlenhydrate: 21,7 g

Zutaten für 4 Personen:

- 600 g Quark
- 2 Bananen
- 1 Päckchen Vanillezucker
- Amarenakirschen zum Garnieren

Zubereitung:

1. Die Bananen schälen und in Scheiben schneiden.
2. Bananen, Quark und Vanillezucker in den Thermomix geben und auf Stufe 8 für 2 Minuten vermengen bis die Banane und der Quark eine cremige Masse bilden.
3. Diese auf 4 Gläser verteilen und mit den Amarenakirschen vor dem Servieren garnieren.

Mascarponecreme mit Schokolade und Erdbeeren

Zeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 661 kcal

Fett: 24 g

Eiweiß: 15 g

Kohlenhydrate: 35 g

Zutaten für 4 Personen:

- 250 g Mascarpone
- 250 g Quark
- 200 g Erdbeeren
- 75 g Vollmilchschokolade
- 75 g weiße Schokolade
- 100 ml Sahne
- 2 Päckchen Vanillezucker

Zubereitung:

1. Die Schokolade grob zerkleinern und im Thermomix auf Stufe 8 zerkleinern. Die Stückchen sollten dabei etwa 0,5 cm Größe aufweisen. Die Schokostückchen dann in eine kleine Schüssel füllen.
2. Quark, Vanillezucker und Mascarpone in den Thermomix geben und auf Stufe 8 zu einer glatten Creme vermengen. Diese ebenfalls in die Schüssel füllen und mit den Schokoladenstückchen mischen.
3. Die Erdbeeren waschen und vierteln. Dann die Creme auf 4 Gläser verteilen und mit den Erdbeeren garnieren.

Karamellpudding mit gehackten Haselnüssen

Zeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 301 kcal

Fett: 17,3 g

Eiweiß: 11 g

Kohlenhydrate: 21,9 g

Zutaten für 4 Personen:

- 600 ml Milch
- 100 g gehackte Haselnüsse
- 30 g Speisestärke
- 15 Karamellbonbons
- 2 Eier

Zubereitung:

1. Die Karamellbonbons auswickeln und im Thermomix auf Stufe 10 so lange zerkleinern bis ein feines Pulver entsteht.
2. Die übrigen Zutaten bis auf die Nüsse hinzufügen und auf Stufe 3/100° erwärmen. Für mindestens 10 Minuten kochen bis sich eine cremige Konsistenz ergibt.
3. Zwei Minuten vor dem Ende der Garzeit die gehackten Haselnüsse hinzugeben.
4. Den Pudding auf 4 Dessertgläser verteilen und sofort servieren.

Proseccocreme mit Granatapfel

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 270,5 kcal

Fett: 14 g

Eiweiß: 5,4 g

Kohlenhydrate: 24,3 g

Zutaten für 4 Personen:

- 375 ml Milch
- 250 ml Schlagsahne
- 125 ml Prosecco
- 1 Päckchen Puddingpulver mit Vanillegeschmack
- 1 Granatapfel

Zubereitung:

1. Zuerst die Schlagsahne im Thermomix auf Stufe 6 steifschlagen. In eine Schüssel füllen.
2. Milch und Prosecco auf Stufe 3/80° erhitzen. Danach das Puddingpulver einrühren und für 2 Minuten vermengen.
3. Die Masse in eine Schüssel füllen und die geschlagene Sahne in kleinen Portionen unterheben.
4. Auf 4 Gläser verteilen und für mindestens 1 Stunde in Kühlschrank abkühlen lassen.
5. Vor dem Servieren den Granatapfel zuerst mit der Handfläche über eine harte Oberfläche rollen und danach halbieren. Mit einem Löffel auf die Rückseite klopfen und so die Kerne entfernen. Die Kerne dann auf der Creme verteilen und gekühlt servieren.

Mohncreme

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 310 kcal

Fett: 19 g

Eiweiß: 10,5 g

Kohlenhydrate: 22,7 g

Zutaten für 4 Personen:

- 250 ml Milch
- 200 ml Sahne
- 250 g Quark
- 50 g Mohn
- 1 Päckchen Vanillepuddingpulver
- 2 Päckchen Vanillezucker

Zubereitung:

1. Die Sahne im Thermomix auf Stufe 6 steifschlagen und in eine Schüssel füllen.
2. Die Milch mit dem Mohn im Thermomix auf Stufe 3/100° aufkochen. Das Puddingpulver einrühren und unter Rühren für 2 Minuten bei Stufe 2/70° umrühren. Die Puddingmasse dann ebenfalls in eine Schüssel füllen.
3. Nun zuerst den Quark mit dem Pudding vermischen und dann portionsweise die Sahne unterheben.
4. Die Mohncreme auf vier Dessertgläser verteilen und im Kühlschrank kaltstellen. Gut gekühlt servieren.

Kaffeecreme

Zeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 599 kcal

Fett: 49 g

Eiweiß: 10,5 g

Kohlenhydrate: 24,1 g

Zutaten für 4 Personen:

- 300 g Mascarpone
- 200 g Quark
- 50 g Zucker
- 200 ml Sahne
- 2 TL instant Kaffeepulver
- 2 TL Kakaopulver

Zubereitung:

1. Die Sahne im Thermomix bei Stufe 6 steifschlagen und in eine Schüssel füllen.
2. Die übrigen Zutaten in den Thermomix geben und auf Stufe 8 für 90 Sekunden mixen bis alle Zutaten zu einer Creme vermischt wurden.
3. Die Creme in eine Schüssel geben und portionsweise die Sahne unterheben.
4. Die Kaffeecreme auf 4 Dessertgläser verteilen und im Kühlschrank kaltstellen. Gut gekühlt servieren.

Kiwipudding

Zeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 100 kcal

Fett: 0,25 g

Eiweiß: 4,7 g

Kohlenhydrate: 19,1 g

Zutaten für 4 Personen:

- 500 ml Milch
- 4 Kiwis
- 1 Päckchen Puddingpulver Vanille

Zubereitung:

1. Die Kiwis schälen, vierteln und im Thermomix auf Stufe 10 pürieren. Im Anschluss in eine Schüssel füllen.
2. Die Milch im Thermomix auf Stufe 3/100° aufkochen und das Puddingpulver für mindestens 2 Minuten einrühren.
3. In die Dessertgläsern auf dem Boden zuerst eine Schicht Kiwipüree verteilen. Den Pudding aufteilen und mit einer Schicht Kiwi abschließen. Noch warm servieren.

Moussedesserts im Glas

Quarkmousse mit Basilikum

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 271 kcal

Fett: 17 g

Eiweiß: 9,2 g

Kohlenhydrate: 16,5 g

Zutaten für 4 Personen:

- 250 g Quark
- 200 ml Sahne
- 50 g Zucker
- 3 Blatt Gelatine
- 1 Handvoll Basilikum

Zubereitung:

1. Die Gelatine in einer kleinen Schüssel mit Wasser bedecken und einweichen lassen.
2. Die Sahne im Thermomix auf Stufe 6 steifschlagen.
3. Quark und Basilikum im Thermomix auf Stufe 8 fein pürieren. Die Gelatine hinzufügen und auf Stufe 3/100° kurz zum Erhitzen

bringen.

4. In kleinen Portionen die Sahne unterheben und die Mousse auf 4 Gläser verteilen. Für 2 Stunden kaltstellen und gut gekühlt servieren.

Nougatmousse

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 276 kcal

Fett: 18,1 g

Eiweiß: 9,5 g

Kohlenhydrate: 16,8 g

Zutaten für 4 Personen:

- 100 g Nougatschokolade
- 250 g Quark
- 100 ml Sahne

Zubereitung:

1. Die Sahne mit dem Thermomix auf Stufe 6 steifschlagen und in eine Schüssel füllen.
2. Die Nougatschokolade in Stücke brechen und mit dem Thermomix auf Stufe 10 für 10 Sekunden zerkleinern. Im Anschluss auf Stufe 3/100° zum Schmelzen bringen.
3. Den Quark hinzufügen und auf Stufe 5 zu einer cremigen Masse anrühren. In eine zweite Schüssel füllen. Portionsweise die geschlagene Sahne unterheben und die Mousse auf 4 Gläser verteilen.
4. Für 2 Stunden die Mousse kaltstellen und gut gekühlt servieren.

Pistazienmousse

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 409,4 kcal

Fett: 26,4 g

Eiweiß: 10,8 g

Kohlenhydrate: 29,3 g

Zutaten für 4 Personen:

- 150 g weiße Schokolade
- 75 g Pistazien
- 4 Eier
- 1 Päckchen Vanillezucker

Zubereitung:

1. Die Eier trennen und das Eiweiß im Thermomix auf Stufe 6 steifschlagen. In eine Schüssel füllen.
2. Die weiße Schokolade und die Pistazien im Thermomix auf Stufe 10 mahlen. Die Mischung danach auf Stufe 3/100° schmelzen lassen.
3. Vanillezucker und Eigelb hinzugeben und kurz auf Stufe 2/70° weiterkochen lassen. In eine Schüssel füllen und portionsweise den Eischnee hinzufügen.
4. Die Mousse in 4 Gläser füllen und für 2 Stunden in den Kühlschrank stellen. Gut gekühlt genießen.

Schoko-Minze-Mousse

Zeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 548 kcal

Fett: 50,5 g

Eiweiß: 8,6 g

Kohlenhydrate: 10,4 g

Zutaten für 4 Personen:

- 500 ml Sahne
- 100 g Zartbitterschokolade
- 1 Handvoll Minze

Zubereitung:

1. Die Hälfte der Sahne im Thermomix auf Stufe 6 steifschlagen und in eine Schüssel umfüllen.
2. Die Schokolade im Thermomix auf Stufe 10 mahlen. Die Minze hinzufügen und ebenfalls sehr fein zerkleinern.
3. Die flüssige Sahne hinzufügen und alles auf Stufe 3/80° erhitzen. So lange rühren bis eine cremige Masse entsteht. Diese in eine Schüssel füllen und portionsweise die geschlagene Sahne unterheben.
4. Auf vier Gläser verteilen und für 2 Stunden in den Kühlschrank stellen. Gut gekühlt servieren.

Maracujamousse mit Buttermilch

Zeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 316 kcal

Fett: 21 g

Eiweiß: 6,7 g

Kohlenhydrate: 22,3 g

Zutaten für 4 Personen:

- 250 ml Buttermilch
- 200 ml Maracujasaft
- 200 ml Sahne
- 75 g weiße Schokolade
- 3 Blatt Gelatine

Zubereitung:

1. Die Sahne im Thermomix auf Stufe 6 steifschlagen und in eine Schüssel füllen.
2. Die Gelatine in einer kleinen Schüssel mit Wasser bedecken und einweichen lassen.
3. Die weiße Schokolade auf Stufe 10 fein mahlen und diese mit dem Saft und der Buttermilch auf Stufe 3/80° erhitzen. So lange rühren bis eine cremige Masse entsteht. Nun die Gelatine hinzufügen und vollständig auflösen.
4. Die Masse in eine Schüssel füllen und portionsweise die geschlagene Sahne unterheben. Auf 4 Gläser verteilen und mindestens 2 Stunden vor dem Servieren in den Kühlschrank stellen.

Melonenmousse mit Ingwer

Zeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 426 kcal

Fett: 37,4 g

Eiweiß: 4,8 g

Kohlenhydrate: 13,7 g

Zutaten für 4 Personen:

- 500 ml Sahne
- 1 Honigmelone
- 3 Blatt Gelatine
- 20 g Ingwer

Zubereitung:

1. Die Gelatine in einer kleinen Schüssel mit etwas Wasser einweichen lassen.
2. Die Hälfte der Sahne im Thermomix auf Stufe 6 steifschlagen.
3. Den Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Die Honigmelone halbieren, die Kerne entfernen und mit einem Löffel das Fruchtfleisch auslösen. Beide Zutaten im Thermomix auf Stufe 8 pürieren.
4. Das Püree auf Stufe 3/100° mit der übrigen Sahne erhitzen und im Anschluss die Gelatine darin auflösen. Die Masse in eine Schüssel füllen. Die geschlagene Sahne portionsweise unterheben.
5. Auf 4 Gläser verteilen und für 2 Stunden im Kühlschrank kaltstellen.

Buttermilch-Limetten-Mousse

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 251 kcal

Fett: 16 g

Eiweiß: 5,8 g

Kohlenhydrate: 18,6 g

Zutaten für 4 Personen:

- 400 ml Buttermilch
- 200 ml Sahne
- 50 g brauner Zucker
- 2 Limetten
- 3 Blatt Gelatine

Zubereitung:

1. Die Gelatine in etwas Wasser einweichen.
2. Die Sahne im Thermomix auf Stufe 6 steifschlagen.
3. Die Schale der Limetten abreiben und den Saft auspressen. Den Saft mit dem Zucker und der Buttermilch im Thermomix auf Stufe 3/80° so lange erhitzen bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat. Nun die Gelatine hinzufügen und ebenfalls rühren bis alles gelöst ist.
4. Die Masse in eine Schüssel geben und die Sahne portionsweise unterheben. Auf 4 Dessertgläser verteilen und vor dem Servieren mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Marzipanmousse

Zeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 454 kcal

Fett: 29,7 g

Eiweiß: 7,8 g

Kohlenhydrate: 35,7 g

Zutaten für 4 Personen:

- 400 ml Mandelmilch
- 200 ml Sahne
- 200 g Marzipan
- 4 Blatt Gelatine

Zubereitung:

1. Die Gelatine in etwas Wasser einweichen.
2. Die Sahne im Thermomix auf Stufe 6 steifschlagen und in eine Schüssel umfüllen.
3. Das Marzipan auf Stufe 8 zerkleinern und auf Stufe 3/100° auf mit der Mandelmilch erhitzen. Sobald das Marzipan komplett aufgelöst ist die eingeweichte Gelatine hinzufügen und ebenfalls auflösen.
4. Die Masse in eine Schüssel geben und die geschlagene Sahne unterheben. Auf 4 Gläser verteilen und vor dem Servieren für mindestens 2 Stunden kaltstellen.

Erdbeermousse

Zeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 265 kcal

Fett: 16 g

Eiweiß: 6,1 g

Kohlenhydrate: 22 g

Zutaten für 4 Personen:

- 300 g Erdbeeren
- 225 g Joghurt
- 50 g Zucker
- 200 ml Sahne
- 3 Blatt Gelatine

Zubereitung:

1. Die Gelatine in etwas Wasser einweichen lassen.
2. Die Sahne im Thermomix auf Stufe 6 steifschlagen. In eine Schüssel füllen.
3. Die Erdbeeren mit dem Zucker im Thermomix auf Stufe 8 pürieren. Das Joghurt hinzufügen und mit der Gelatine so lange rühren bis sich diese vollständig aufgelöst hat.
4. In eine Schüssel füllen und die Sahne portionsweise unterheben. Auf 4 Gläser verteilen und vor dem Servieren 2 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Johannisbeeren-Joghurt-Mousse

Zeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 299 kcal

Fett: 16,2 g

Eiweiß: 7,1 g

Kohlenhydrate: 29 g

Zutaten für 4 Personen:

- 200 g Johannisbeeren
- 300 g Joghurt
- 75 g Zucker
- 200 ml Sahne
- 3 Blatt Gelatine

Zubereitung:

1. Die Gelatine in Wasser einweichen lassen.
2. Die Sahne im Thermomix auf Stufe 6 steifschlagen und in eine Schüssel füllen.
3. Die Johannisbeeren mit dem Zucker im Thermomix auf Stufe 10 pürieren. Mit dem Joghurt und der Gelatine so lange auf Stufe 6 vermengen bis sich die Gelatine vollständig aufgelöst hat.
4. In eine Schüssel umfüllen. Die Sahne portionsweise unterheben und auf 4 Gläser verteilen. Vor dem Servieren für 2 Stunden im Kühlschrank kaltstellen.

Schichtdesserts im Glas

Eierlikörpudding mit Amarettini

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 532 kcal

Fett: 21,5 g

Eiweiß: 7,8 g

Kohlenhydrate: 66,7 g

Zutaten für 4 Personen:

- 200 ml Milch
- 200 ml Sahne
- 100 ml Eierlikör
- 200 g Amarettini
- 40 g Speisestärke
- 25 g Zucker

Zubereitung:

1. Alle Zutaten bis auf die Amarettini in den Thermomix geben und auf Stufe 2/80° für 15 Minuten zu einem Pudding einkochen lassen.
2. Den Pudding in eine Schüssel füllen und im Kühlschrank für mehrere Stunden abkühlen lassen.
3. In der Zwischenzeit die Amarettini im Thermomix auf Stufe 7 zu kleinen Bröseln verarbeiten. In 4 Dessertgläsern immer abwechselnd eine Lage Eierlikörpudding und zerleinerte

Amarettini füllen und sofort servieren.

Joghurt mit Rumfrüchten

Zeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 222 kcal

Fett: 2,4 g

Eiweiß: 2,6 g

Kohlenhydrate: 32,4 g

Zutaten für 4 Personen:

- 600 g Joghurt
- 200 g Pfirsiche (Dose)
- 200 g Kirschen (Glas)
- 50 g Sultaninen
- 5 EL Rum

Zubereitung:

1. Die Kirschen abtropfen lassen und den Saft auffangen.
2. Die Pfirsiche in Würfel schneiden und zusammen mit dem Kirschsafte, den Kirschen und den Sultaninen in den Thermomix geben und dort auf Stufe 3/100° für 20 Minuten einkochen lassen. Kurz vor Ende der Garzeit den Rum hinzufügen und gut einrühren.
3. Vor dem Servieren die Rumfrüchte etwas abkühlen lassen. Danach in 4 Dessertgläsern immer abwechselnd Joghurt und Früchte schichten und zeitnah servieren.

Quarkcreme mit drei unterschiedlichen Schokoladensorten

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 504 kcal

Fett: 33 g

Eiweiß: 19,4 g

Kohlenhydrate: 27,5 g

Zutaten für 4 Personen:

- 600 g Quark
- 200 ml Sahne
- 50 g Zartbitterschokolade
- 50 g Vollmilchschokolade
- 50 g weiße Schokolade

Zubereitung:

1. Die 3 Schokoladensorten in Stücke brechen und getrennt voneinander im Thermomix auf Stufe 10 mahlen. In drei getrennte Schüsseln füllen.
2. Die Sahne im Thermomix auf Stufe 6 schlagen und ebenfalls zur Seite stellen.
3. Den Quark kurz im Thermomix auf Stufe 4 aufschlagen und im Anschluss portionsweise die Sahne unterheben.
4. Die Quarkcreme auf die 3 Schüsseln mit der Schokolade aufteilen und gut vermengen. Dann die 3 Sorten Quarkcreme in beliebiger Reihenfolge in die Gläser füllen und entweder kaltstellen oder sofort servieren.

Baiser und Beeren

Zeit: 120 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 389 kcal

Fett: 0,5 g

Eiweiß: 4,6 g

Kohlenhydrate: 88,7 g

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Eiweiß
- 330 g Zucker
- 200 g Himbeeren
- 200 g Blaubeeren

Zubereitung:

1. Den Zucker mit dem Thermomix auf Stufe 10 fein mahlen.
2. Die Eiweiße im Thermomix auf Stufe 4 schlagen und langsam den gemahlene Zucker einrieseln lassen.
3. Nach ca. 10 Minuten sollte sich eine cremige Masse ergeben haben, die sich leicht in einen Spritzbeutel füllen lässt.
4. Die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech spritzen und für 2 Stunden bei 80° langsam trocknen. Danach komplett auskühlen lassen und im Anschluss bis aus vier Baisers die übrigen grob zerkrümeln.
5. Abwechselnd in 4 Dessertgläsern Früchte und Baisers schichten und jeweils mit einem ganzen Baiser garnieren.

Ampelquark

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 183 kcal

Fett: 7 g

Eiweiß: 16,4 g

Kohlenhydrate: 12,7 g

Zutaten für 4 Personen:

- 600 g Quark
- 100 g Kiwi
- 100 g Erdbeeren
- 100 g Physalis

Zubereitung:

1. Die Kiwi schälen und in grobe Stücke schneiden. Die Physalis waschen sowie die Erdbeeren waschen und halbieren.
2. Jeweils eine Sorte Obst mit einem Drittel Quark im Thermomix auf Stufe 10 pürieren. In 3 getrennten Schüsseln aufbewahren.
3. 4 Dessertgläser bereithalten und zuerst Kiwi, dann Physalis und zuletzt den Erdbeerquark einfüllen. Entweder kaltstellen oder sofort servieren.

Joghurt mit gerösteten Haferflocken

Zeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 300 kcal

Fett: 11,8 g

Eiweiß: 14,9 g

Kohlenhydrate: 39,4 g

Zutaten für 4 Personen:

- 600 g Joghurt
- 200 g Haferflocken
- 3 EL Butter
- 3 EL Zucker

Zubereitung:

1. Zuerst die Butter auf Stufe 3/100° schmelzen und im Anschluss die Haferflocken hinzufügen.
2. Den Zucker einrieseln lassen und so lange unter Hitze Stufe 2/80°iterrühren bis sich eine goldgelbe Schicht auf den Haferflocken bildet.
3. Die gerösteten Haferflocken und das Joghurt abwechselnd in vier Dessertgläsern schichten und sofort servieren, damit die Haferflocken schön knusprig bleiben.

Mascarpone Creme mit Kaffeepralinen

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 359,6 kcal

Fett: 32,5 g

Eiweiß: 9,5 g

Kohlenhydrate: 4,7 g

Zutaten für 4 Personen:

- 250 g Quark
- 250 g Mascarpone
- 200 g Kaffeepralinen nach Wahl

Zubereitung:

1. 4 Kaffeepralinen zur Seite legen und die restlichen im Thermomix auf Stufe 6 grob zerkleinern. In eine Schüssel füllen.
2. Quark und Mascarpone in den Thermomix füllen und auf Stufe 8 zu einer cremigen Masse vermengen.
3. In 4 Dessertgläsern abwechselnd Pralinen und Mascarponecreme füllen und zum Abschluss eine Praline auf dem Dessert platzieren.

Mascarponecreme mit Früchten und karamellisierten Nüssen

Zeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 640,5 kcal

Fett: 52,3 g

Eiweiß: 15,5 g

Kohlenhydrate: 20,1 g

Zutaten für 4 Personen:

- 250 g Mascarpone
- 250 g Quark
- 200 g Himbeeren
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 100 g gehackte Nüsse nach Wahl
- 3 EL Butter
- 3 EL Zucker

Zubereitung:

1. Zuerst Mascarpone und Quark im Thermomix auf Stufe 6 zu einer cremigen Masse verrühren. In eine Schüssel füllen.
2. Als nächstes die Himbeeren und den Vanillezucker auf Stufe 10 fein pürieren und in eine zweite Schüssel füllen.
3. Die Butter auf Stufe 3/100° schmelzen und dann die gehackten Nüsse hinzufügen. Im Anschluss den Zucker einrieseln lassen. So langeiterrühren und auf 80° erhitzen bis sich eine goldgelbe Schicht auf den Nüssen bildet.
4. In 4 Dessertgläsern abwechselnd Mascarponecreme und Fruchtpüree mischen. Als letzte Schicht mit den karamellisierten Nüssen garnieren und sofort servieren.

Streuseldessert mit Aprikosenkompott

Zeit: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 769,7 kcal

Fett: 42,6 g

Eiweiß: 4,2 g

Kohlenhydrate: 87,2 g

Zutaten für 4 Personen:

- 600 g Aprikosen
- 200 ml Orangensaft
- 2 Päckchen Vanillezucker
- 225 g Mehl
- 175 g Butter
- 100 g Zucker
- 1 Ei

Zubereitung:

1. Butter in Flocken, Zucker, Mehl und das Ei in den Thermomix geben und dort auf Stufe 5 für 20 Sekunden vermengen.
2. Ein Blech mit Backpapier auslegen und die Streusel darauf in groben Stücken verteilen. Für 25 Minuten in dem auf 180° vorgeheizten Ofen backen.
3. In der Zwischenzeit das Aprikosenkompott zubereiten und dafür zuerst den Kern entfernen und die Aprikosen danach vierteln. Die Früchte mit dem Vanillezucker und Orangensaft in den Thermomix geben und dort für 20 Minuten auf Stufe 2/80° einkochen lassen.
4. Im Anschluss das Kompott und die Streusel abwechselnd in Dessertgläser schichten und noch warm servieren.

Bananensplitdessert

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 417,1 kcal

Fett: 22,7 g

Eiweiß: 3,9 g

Kohlenhydrate: 46,3 g

Zutaten für 4 Personen:

- 200 ml Sahne
- 2 Bananen
- 1 Vanilleschote
- 150 g Kekse mit Schokostückchen

Zubereitung:

1. Die Kekse im Thermomix auf Stufe 7 grob zerkleinern.
2. Nun die Vanilleschote halbieren und mit der Messerspitze auskratzen. Das Vanillemark mit der Sahne im Thermomix auf Stufe 6 steifschlagen.
3. Die Bananen schälen und in dünne Scheiben schneiden.
4. Nun zuerst die Kekse auf die 4 Dessertgläser verteilen und danach die Bananen darauf verteilen. Zum Abschluss die Vanillesahne aufsetzen und sofort servieren.

Kompottdesserts im Glas

Rhabarberkompott mit Vanillearoma

Zeit: 35 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 119,7 kcal

Fett: 0,2 g

Eiweiß: 1,2 g

Kohlenhydrate: 27,7 g

Zutaten für 4 Personen:

- 800 g Rhabarber
- 50 g Zucker
- 50 g Vanillezucker

Zubereitung:

1. Den Rhabarber waschen und in Ringe schneiden.
2. Die Hälfte des Rhabarbers in den Thermomix geben und dort auf Stufe 8 zu einem feinen Fruchtbrei pürieren.
3. Den Fruchtbrei und den restlichen Rhabarber mit dem Zucker und dem Vanillezucker auf Stufe 2/80° für eine Viertelstunde einköcheln lassen.
4. Auf vier Gläser verteilen und entweder zuerst erkalten lassen oder noch warm servieren.

Pfirsichkompott

Zeit: 40 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 222,1 kcal

Fett: 0,75 g

Eiweiß: 3,3 g

Kohlenhydrate: 49,2 g

Zutaten für 4 Personen:

- 10 Pfirsiche
- 250 ml Orangensaft
- 50 g Zucker
- 1 Vanilleschote
- 1 Zimtstange

Zubereitung:

1. Zuerst etwa 1 Liter Wasser in einem Topf oder den Wasserkocher kochen. Die Pfirsiche in eine Schüssel geben und mit dem kochenden Wasser übergießen. Das erleichtert es, die Haut abzuziehen und nur das Fruchtfleisch für das Kompott zu verwenden.
2. Die Pfirsiche halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch grob würfeln.
3. Die Vanilleschote halbieren und das Mark mit einem Messer auskratzen.
4. Das Vanillemark und die übrigen Zutaten in den Thermomix geben. Auf Stufe 2/80° für 20 Minuten einköcheln lassen. Kurz vor Ende der Garzeit die Zimtstange entfernen.
5. Das Pfirsichkompott auf vier Gläser verteilen und noch warm

servieren, da sich so das Aroma der Vanille und des Zimts am besten entfalten kann.

Kirschkompott mit roten Johannisbeeren

Zeit: 40 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 656,1 kcal

Fett: 50,3 g

Eiweiß: 1,9 g

Kohlenhydrate: 43,4 g

Zutaten für 4 Personen:

- 600 g Kirschen
- 200 g rote Johannisbeeren
- 200 ml Kirschsafte
- 50 g Zucker
- 1 Tüte Puddingpulver Vanille

Zubereitung:

1. Die Kirschen zuerst entkernen und danach die roten Johannisbeeren abwaschen und von den Stielen zupfen.
2. Das Obst gemeinsam mit dem Zucker und dem Kirschsafte in den Thermomix geben und dort auf Stufe 2/80° für 20 Minuten einköcheln lassen.
3. Im Anschluss das Kompott in eine Schüssel geben und mit dem Puddingpulver andicken.
4. Kurz etwas abkühlen lassen und danach auf vier Gläser verteilen.

Pflaumenkompott

Zeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 163,3 kcal

Fett: 0,5 g

Eiweiß: 1,65 g

Kohlenhydrate: 37,1g

Zutaten für 4 Personen:

- 800 g Pflaumen
- 200 ml Orangensaft
- 50 g Vanillezucker

Zubereitung:

1. Die Pflaumen waschen, halbieren und entkernen.
2. Bei Stufe 2/80° für 15 Minuten mit den übrigen Zutaten zu einem Kompott einkochen lassen.
3. Auf vier Gläser verteilen und entweder sofort servieren oder kurz abkühlen lassen.

Erdbeerkompott

Zeit: 35 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 162,9 kcal

Fett: 0,9 g

Eiweiß: 2,1 g

Kohlenhydrate: 35,6 g

Zutaten für 4 Personen:

- 800 g Erdbeeren
- 200 ml Orangensaft
- 50 g Vanillezucker
- 1 Packung Puddingpulver mit Mandelgeschmack

Zubereitung:

1. Die Erdbeeren waschen und vierteln.
2. Die vorbereiteten Erdbeeren mit dem Orangensaft und Vanillezucker in den Thermomix geben und dort für 15 Minuten auf Stufe 2 80° einkochen lassen.
3. Das Kompott in eine Schüssel füllen und mit dem Puddingpulver andicken.
4. Auf vier Dessertgläser verteilen und noch warm servieren, damit das Mandelaroma am besten zur Geltung kommt.

Apfelkompott mit Marzipan und Sultaninen

Zeit: 40 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 316,6 kcal

Fett: 6,9 g

Eiweiß: 3,2 g

Kohlenhydrate: 58,4 g

Zutaten für 4 Personen:

1. 800 g Äpfel
2. 100 g Marzipan
3. 50 g Sultaninen
4. 200 ml Apfelsaft
5. 1 Vanilleschote
6. 1 Zimtstange

Zubereitung:

1. Für die Vorbereitung zuerst das Marzipan fein würfeln und danach das Vanillemark mit einem Messer auskratzen.
2. Nun die Äpfel schälen, das Kerngehäuse entfernen und in mundgerechte Stücke schneiden.
3. Mit den übrigen Zutaten in den Thermomix geben und dort für 20 Minuten auf Stufe 2/80° langsam einköcheln lassen. Kurz vor Ende der Garzeit die Zimtstange entfernen.
4. Auf vier Gläser verteilen und entweder warm oder bereits abgekühlt servieren.

Birnenkompott mit Quitten

Zeit: 35 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 202,3kcal

Fett: 0,75 g

Eiweiß: 1,2 g

Kohlenhydrate: 46,6 g

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Birnen
- 300 g Quitten
- 300 ml Apfelsaft
- 50 g Vanillezucker
- 1 Zimtstange

Zubereitung:

1. Birnen und Quitten zuerst schälen, das Kerngehäuse entfernen und danach in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Das vorbereitete Obst mit den übrigen Zutaten in den Thermomix geben und dort für 20 Minuten auf Stufe 2/80° einköcheln lassen. Die Zimtstange vor Ende der Garzeit entfernen.
3. Das fertige Kompott auf vier Dessertgläser verteilen und möglichst noch warm servieren.

Bananenkompott mit Feigen

Zeit: 35 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 207,8kcal

Fett: 1,35 g

Eiweiß: 0,5 g

Kohlenhydrate: 48,3 g

Zutaten für 4 Personen:

- 8 Feigen
- 2 Bananen
- 200 ml Bananensaft

Zubereitung:

1. Die Bananen schälen und in Scheiben schneiden. Danach die Feigen halbieren und mit einem Teelöffel das Fruchtfleisch auslösen.
2. Das Obst mit dem Bananensaft in den Thermomix füllen und dort auf Stufe 2/80° für 10 bis 15 Minuten einkochen lassen.
3. Das Kompott danach in vier Dessertgläser verteilen und noch warm servieren.

Kürbiskompott mit Sternanis

Zeit: 35 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 222,7 kcal

Fett: 0,9 g

Eiweiß: 4,1 g

Kohlenhydrate: 48,5 g

Zutaten für 4 Personen:

- 800 g Kürbis
- 200 ml Apfelsaft
- 3 ganze Sternanis
- 50 g Zucker

Zubereitung:

1. Den Kürbis schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Mit den übrigen Zutaten in dem Thermomix füllen und dort für 20 Minuten auf Stufe 2/80° einkochen lassen. Nach der Garzeit den Sternanis entfernen.
3. Das fertige Kompott auf vier Dessertgläser aufteilen und noch warm servieren.

Orangenkompott mit Himbeeren

Zeit: 35 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Mittel

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 180,7 kcal

Fett: 0,7 g

Eiweiß: 3,35 g

Kohlenhydrate: 39,4 g

Zutaten für 4 Personen:

- 6 Orangen
- 200 g Himbeeren
- 200 ml Orangensaft
- 1 Vanilleschote
- 3 EL Honig

Zubereitung:

1. Die Orangen schälen und mit einem scharfen Messer die Filets entlang der weißen Häute auslösen. Danach das Vanillemark mit der Messerspitze aus der Schote auskratzen.
2. Die bereits vorbereiten Zutaten gemeinsam mit dem Honig und dem Orangensaft in den Thermomix geben und dort für 10 Minuten auf Stufe 2/80° einkochen lassen.
3. Für die letzten drei Minuten der Garzeit die Himbeeren hinzufügen.
4. Das Kompott dann auf Gläser verteilen und noch warm servieren.

Vegane Desserts im Glas

Kokosmilchreis

Zeit: 35 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 229 kcal

Fett: 1,3 g

Eiweiß: 3,9 g

Kohlenhydrate: 49,7 g

Zutaten für 4 Personen:

- 800 ml Kokosmilch
- 200 g Milchreis
- 2 EL brauner Zucker
- Zimt

Zubereitung:

1. Die Kokosmilch im Thermomix auf Stufe 3/100° erhitzen.
2. Den Milchreis hinzufügen und für 30 Minuten unter Rühren auf Stufe 2/60° köcheln lassen.
3. Auf vier Gläser verteilen und mit Zucker und Zimt bestreuen.

Mandelmilchdrink mit Papaya

Zeit: 10 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 82,2 kcal

Fett: 3,4 g

Eiweiß: 1,8 g

Kohlenhydrate: 10,5 g

Zutaten für 4 Personen:

- 600 ml Mandelmilch
- 400 g Papaya

Zubereitung:

1. Die Papaya schälen, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch grob würfeln.
2. Im Thermomix die Papaya mit der Mandelmilch auf Stufe 8 pürieren.
3. Auf vier Gläser aufteilen und mit einem Strohalm servieren.

Avocadojoghurt

Zeit: 10 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 265 kcal

Fett: 19 g

Eiweiß: 6,8 g

Kohlenhydrate: 14,7 g

Zutaten für 4 Personen:

- 600 g Sojajoghurt
- 2 reife Avocados
- Meersalz
- Frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Avocados halbieren, den Kern entfernen und mit einem Löffel das Fruchtfleisch entfernen.
2. Im Thermomix die Avocados mit dem Sojajoghurt auf Stufe 10 pürieren.
3. Auf 4 Dessertgläser verteilen und vor dem Servieren mit Meersalz und Pfeffer bestreuen.

Mandelmilchjoghurt mit Obstsalatpüree

Zeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 159 kcal

Fett: 2,4 g

Eiweiß: 8,7 g

Kohlenhydrate: 24,6 g

Zutaten für 4 Personen:

- 600 g Mandelmilchjoghurt
- 100 g entsteinte Kirschen
- 100 g Pfirsiche aus der Dose
- 1 Kiwi
- 1 Birne

Zubereitung:

1. Das Obst vorbereiten und in grobe Stücke schneiden.
2. Im Thermomix auf Stufe 10 fein pürieren.
3. Zuerst das Joghurt in die 4 Dessertgläser verteilen und darauf das Obstpüree verteilen. Kaltstellen oder sofort servieren.

Mandelmilch mit Stachelbeeren

Zeit: 10 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 158 kcal

Fett: 3,8 g

Eiweiß: 2 g

Kohlenhydrate: 28 g

Zutaten für 4 Personen:

- 600 g Mandelmilch
- 300 g Stachelbeeren
- 50 g Zucker

Zubereitung:

1. Die Stachelbeeren waschen und mit den übrigen Zutaten im Thermomix auf Stufe 10 mixen.
2. Auf vier Gläser verteilen und mit einem Strohhalm servieren.

Erdbeercarpaccio mit Joghurtdressing

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 82 kcal

Fett: 2,4 g

Eiweiß: 4,2 g

Kohlenhydrate: 10,4 g

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Erdbeeren
- 400 g Sojajoghurt
- 1 EL grüne Pfefferkörner

Zubereitung:

1. Die Erdbeeren waschen und mit einem scharfen Messer in hauchdünne scheiben schneiden.
2. Sojajoghurt und grüne Pfefferkörner im Thermomix so lange auf Stufe 10 pürieren bis die Körner vollständig gemahlen wurden.
3. In 4 Dessertgläsern immer abwechselnd Joghurt und Erdbeeren schichten und sofort servieren.

Chiapudding

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 222 kcal

Fett: 17 g

Eiweiß: 5,5 g

Kohlenhydrate: 9,7 g

Zutaten für 4 Personen:

- 600 ml Mandelmilch
- 75 g Chiasamen
- 50 g Kokosflocken

Zubereitung:

1. Alle Zutaten im Thermomix auf Stufe 3/100° erhitzen und so lange auf Stufe 2/60° köcheln lassen bis sich eine cremige Konsistenz ergibt.
2. Auf 4 Gläser verteilen und entweder warm oder gekühlt servieren.

Erdbeer-Rhabarber-Suppe

Zeit: 35 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 177 kcal

Fett: 0,7 g

Eiweiß: 1,7 g

Kohlenhydrate: 40 g

Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Rhabarber
- 400 g Erdbeeren
- 200 ml weißer Traubensaft
- 100 g Zucker

Zubereitung:

1. Rhabarber in mundgerechte Stücke schneiden und die Erdbeeren vierteln.
2. Alle Zutaten im Thermomix auf Stufe 3/100° für 20 Minuten erst aufkochen und dann langsam auf Stufe 2/60° einköcheln lassen.
3. Die Suppe im Anschluss auf Stufe 10 pürieren und auf 4 Gläser verteilen.

Blaubeer-Brombeer-Kompott mit Vanille

Zeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 118 kcal

Fett: 4,3 g

Eiweiß: 2,2 g

Kohlenhydrate: 23,4 g

Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Blaubeeren
- 400 g Brombeeren
- 200 ml Apfelsaft
- 2 Vanilleschoten

Zubereitung:

1. Die Vanilleschoten halbieren und mit der Messerspitze das Vanillemark auskratzen.
2. Das Mark zusammen mit dem Saft und den gewaschenen Beeren in den Thermomix füllen. Auf Stufe 2/80° für 15 Minuten einkochen lassen.
3. Auf 4 Dessertgläser verteilen und noch warm servieren.

Apfel mit Bananen-Kiwi-Püree

Zeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 107 kcal

Fett: 0,8 g

Eiweiß: 1,1 g

Kohlenhydrate: 22,8 g

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Kiwis
- 2 Äpfel
- 2 Bananen
- 1 Limette

Zubereitung:

1. Die Äpfel schälen, in feine Scheiben schneiden und auf die 4 Gläser verteilen.
2. Die Limette auspressen und auf den Äpfeln verteilen.
3. Bananen und Kiwis schälen, grob zerkleinern und im Thermomix auf Stufe 10 zerkleinern.
4. Das Püree auf den Äpfeln verteilen und sofort servieren.

Klassische Desserts im Glas

Spaghettieis

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 373,2 kcal

Fett: 17,1 g

Eiweiß: 6,8 g

Kohlenhydrate: 45,4g

Zutaten für 4 Personen:

- 500 ml Vanilleeis
- 400 g Erdbeeren
- 100 ml Apfelsaft
- 75 g weiße Schokolade

Zubereitung:

1. Die weiße Schokolade in Stücke zerbrechen und im Thermomix auf Stufe 10 fein mahlen. In eine Schüssel füllen.
2. Die Erdbeeren waschen, vierteln und im Thermomix auf Stufe 8 pürieren.
3. Das Eis durch eine Kartoffelpresse drücken und auf die 4 Gläser verteilen.
4. Nun zuerst das Erdbeerpüree und dann die weiße Schokolade darauf verteilen und sofort servieren.

Milchreis mit frischen Himbeeren

Zeit: 40 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 287,9 kcal

Fett: 5,75 g

Eiweiß: 7,9 g

Kohlenhydrate: 49,3 g

Zutaten für 4 Personen:

- 600 ml Milch
- 150 g Milchreis
- 50 g Zucker
- 100 g Himbeeren

Zubereitung:

1. Die Milch mit dem Zucker im Thermomix auf Stufe 3/100° zum Kochen bringen.
2. Den Milchreis hinzufügen und für 30 Minuten auf Stufe 2/60° unter Rühren einkochen lassen.
3. Den fertigen Milchreis auf 4 Gläser verteilen und mit den frischen Himbeeren bedecken. Noch warm servieren.

Rote Grütze

Zeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 227,1 kcal

Fett: 1,35 g

Eiweiß: 1,7 g

Kohlenhydrate: 50,6 g

Zutaten für 4 Personen:

- 800 g rote Früchte nach Wahl
- 300 ml roten Traubensaft
- 75 g Zucker
- 25 g Maisstärke
- 50 ml Wasser

Zubereitung:

1. Den roten Traubensaft mit dem Zucker im Thermomix auf Stufe 3/100° erhitzen.
2. Die Maisstärke mit dem Wasser anrühren und zum Traubensaft hinzufügen.
3. Die roten Früchte hinzugeben und für 20 Minuten auf Stufe 2/60° unter Rühren einköcheln lassen.
4. Die Grütze etwas abkühlen lassen und vor dem Servieren auf 4 Dessertgläser verteilen.

Rotweibirnen

Zeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 200,4 kcal

Fett: 0,3 g

Eiweiß: 1,3 g

Kohlenhydrate: 36,7 g

Zutaten für 4 Personen:

- 6 Birnen
- 125 ml Orangensaft
- 125 ml Portwein
- 125 ml Rotwein
- Zimt
- 2 Lorbeerblätter
- 4 Nelken

Zubereitung:

1. Die Birnen schälen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Die Birnen dann in mundgerechte Stücke schneiden und in einer Schüssel kurz beiseite stellen.
2. Die übrigen Zutaten im Thermomix auf Stufe 3/100° erhitzen. Nach dem Aufkochen bei Stufe 2/60° leicht köcheln lassen und die Birnen hinzufügen. Diese nun für 10 bis 15 in dem Sud belassen.
3. Die Gewürze entfernen und die Birnen mit dem Sud auf die 4 Gläser verteilen und noch warm servieren.

Kaiserschmarrn

Zeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 426,1 kcal

Fett: 15,8 g

Eiweiß: 11,4 g

Kohlenhydrate: 56,8 g

Zutaten für 4 Personen:

- 400 ml Milch
- 150 g Mehl
- 4 Eier
- 40 g Zucker
- 40 g Sultaninen
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 Prise Salz
- Butter
- Puderzucker

Zubereitung:

1. Die Eier trennen und das Eiweiß im Thermomix auf Stufe 8 steifschlagen.
2. Mehl, Milch, Eigelbe, Zucker, Vanillezucker und die Prise Salz im Thermomix zu einem glatten Teig auf Stufe 6 verarbeiten. Diesen in eine Schüssel füllen.
3. Zuerst die Sultaninen und dann portionsweise den Eischnee unterheben.
4. Den Teig in einer Pfanne mit etwas Butter goldgelb ausbacken, zerreißen und auf die 4 Gläser verteilen. Vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben.

Gewürzkirschen

Zeit: 40 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 287 kcal

Fett: 0,5 g

Eiweiß: 1,5 g

Kohlenhydrate: 53,3 g

Zutaten für 4 Personen:

- 600 g entkernte Kirschen
- 125 g Zucker
- 300 ml Rotwein
- 4 Wachholderbeeren
- 2 Nelken
- 2 Lorbeerblätter
- 1 EL Lebkuchengewürz

Zubereitung:

1. Rotwein und Zucker gemeinsam mit den Gewürzen im Thermomix auf Stufe 3/100° aufkochen.
2. Die Kirschen hinzufügen und für 30 Minuten bei niedriger Hitze auf Stufe 2/70° einköcheln lassen.
3. Die Gewürze entfernen und die warmen Kirschen auf 4 Dessertgläser verteilen. Sofort servieren.

Götterspeise mit Früchtetee

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 68 kcal

Fett: 0,0 g

Eiweiß: 4,2 g

Kohlenhydrate: 12,5 g

Zutaten für 4 Personen:

- 600 ml heißer Früchtetee nach Wahl
- 50 g Zucker
- 10 Blatt Gelatine

Zubereitung:

1. Die Gelatine mit Wasser bedecken und einweichen lassen.
2. Den gekochten Früchtetee in den Thermomix geben und auf Stufe 2/80° langsam den Zucker auslösen. Nun die aufgeweichte Gelatine hinzufügen und ebenfalls rühren bis sich diese komplett aufgelöst hat.
3. Auf die 4 Dessertgläser verteilen und am besten über Nacht im Kühlschrank fest werden lassen.

Panna Cotta

Zeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 439 kcal

Fett: 37,3 g

Eiweiß: 4,4 g

Kohlenhydrate: 17,6 g

Zutaten für 4 Personen:

- 500 ml Sahne
- 50 g Zucker
- 4 Physalis
- 3 Blatt Gelatine
- 1 Vanilleschote

Zubereitung:

1. Zuerst die Gelatine in etwas Wasser einweichen lassen.
2. Nun die Vanilleschote halbieren und das Mark mit einem Messer entnehmen.
3. Die Sahne mit dem Zucker im Thermomix auf Stufe 3/100° erhitzen bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat. Im Anschluss die Gelatine hinzufügen und warten bis auch diese aufgelöst ist.
4. Die Mischung auf 4 Gläser verteilen und am besten über mehrere Stunden fest werden lassen. Vor dem Servieren mit einer Physalis garnieren.

Vanilleeis mit heißen Himbeeren

Zeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 277 kcal

Fett: 9,1 g

Eiweiß: 5,3 g

Kohlenhydrate: 41,4 g

Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Vanilleeis
- 300 g Himbeeren
- 50 g Zucker
- 150 ml Kirschsafte

Zubereitung:

1. Die gewaschenen Himbeeren, den Zucker und den Saft in den Thermomix geben und dort auf Stufe 3/80° für 15 Minuten einkochen lassen.
2. Im Anschluss auf Stufe 10 pürieren.
3. Zwei Kugel Eis pro Glas formen und darauf die warme Himbeersauce geben. Sofort servieren.

Schokoladenpudding

Zeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 252 kcal

Fett: 11 g

Eiweiß: 8,6 g

Kohlenhydrate: 27,6 g

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Milch
- 75 g Vollmilchschokolade
- 50 g Nougatschokolade
- 20 g Speisestärke
- 1 Ei

Zubereitung:

1. Die Schokolade in Stücke brechen und im Thermomix auf Stufe 10 fein mahlen.
2. Die übrigen Zutaten hinzufügen und auf Stufe 2/80° so lange unter Rühren aufkochen bis sich eine cremige Konsistenz ergibt.
3. Den Pudding auf 4 Gläser verteilen und entweder warm servieren oder im Kühlschrank kaltstellen.

Internationale Desserts im Glas

Englische Erdbeeren mit Minzsahne

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 197 kcal

Fett: 15,7 g

Eiweiß: 2,6 g

Kohlenhydrate: 9,9 g

Zutaten für 4 Personen:

- 600 g Erdbeeren
- 200 ml Sahne
- 1 Handvoll Pfefferminzblätter

Zubereitung:

1. Die Erdbeeren waschen, vorsichtig trocknen und vierteln. Die vorbereiteten Erdbeeren dann auf vier Dessertgläser verteilen.
2. Die Sahne im Thermomix auf Stufe 6 steifschlagen.
3. Die Pfefferminzblätter fein hacken und vorsichtig unter die Sahne heben.
4. Die Pfefferminzsahne dann über den Erdbeeren verteilen und sofort servieren.

Türkischer Milchreis mit Safran und Granatapfel

Zeit: 40 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 281 kcal

Fett: 0,5 g

Eiweiß: 8 g

Kohlenhydrate: 59 g

Zutaten für 4 Personen:

- 600 ml Milch
- 150 g Milchreis
- 75 g Zucker
- 1 Granatapfel
- 1 Prise Safranfäden

Zubereitung:

1. Die Milch mit Zucker und Safran bei Stufe 3/100° aufkochen und dann den Milchreis auf Stufe 2/60° unter Rühren 30 Minuten einkochen lassen.
2. In der Zwischenzeit den Granatapfel mit der flachen Hand über die Tischkante rollen. Den Granatapfel halbieren und mit einem Löffel auf die Rückseite klopfen, um die Kerne zu entfernen.
3. Kurz vor Ende der Garzeit die Kerne hinzufügen und im Anschluss den Milchreis auf 4 Gläser verteilen und noch warm servieren.

Neuseeländisches Kiwiparfait

Zeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 342 kcal

Fett: 16,5 g

Eiweiß: 6 g

Kohlenhydrate: 39 g

Zutaten für 4 Personen:

300 g Kiwis

300 ml Joghurt

200 ml Sahne

100 g Zucker

Zubereitung:

1. Die Sahne im Thermomix auf Stufe 6 steifschlagen. In eine Schüssel umfüllen.
2. Die Kiwis schälen und in grobe Stücke schneiden.
3. Die Kiwis dann mit Zucker und Joghurt im Thermomix auf Stufe 10 pürieren.
4. In eine Schüssel füllen und portionsweise die geschlagene Sahne unterheben. Für mehrere Stunden in den Eisschrank stellen und zwischendurch immer wieder umrühren.
5. Auf vier Gläser verteilen und sofort servieren.

Österreichischer Pallatschinken mit Marillencreme

Zeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 298 kcal

Fett: 16,6 g

Eiweiß: 8,5 g

Kohlenhydrate: 25,3 g

Zutaten für 4 Personen:

- 100 g Mehl
- 100 g Marillen (Aprikosen) aus der Dose
- 200 g Quark
- 100 g Mascarpone
- 200 ml Milch
- 2 Eier
- 1 TL Zucker
- 1 Prise Salz

Zubereitung:

1. Zuerst Milch, Mehl, Eier, Zucker und Salz in den Thermomix geben und auf Stufe 6 zu einem glatten Teig vermengen.
2. Diesen in der Pfanne mit etwas Öl oder Butter zu zwei Pallatschinken ausbacken.
3. Im Thermomix Marillen, Quark und Mascarpone auf Stufe 10 fein pürieren.
4. Die Pallatschinken eng aufrollen und etwa 2 cm dicke scheiben abschneiden.
5. Im 4 Dessertgläsern jeweils abwechselnd Pallatschinken und Marillencreme einfüllen und sofort servieren.

Spanischer Flan

Zeit: 90 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 313 kcal

Fett: 7,3 g

Eiweiß: 13 g

Kohlenhydrate: 46,7 g

Zutaten für 4 Personen:

- 6 Eier
- 500 ml Milch
- 150 g Zucker
- 100 ml Orangensaft

Zubereitung:

1. Die Eier mit 100 g Zucker im Thermomix auf Stufe 6 schaumig schlagen.
2. Im Anschluss die Milch hinzufügen und auf Stufe 2/80° so lange unter Rühren erwärmen bis die gewünschte cremige Konsistenz entsteht.
3. Auf vier Gläser verteilen und diese in eine Backform mit Wasser stellen und dort bei 200° für 60 Minuten backen.
4. Den übrigen Zucker mit dem Orangensaft im Thermomix erwärmen bis diese eine leichte Karamellnote erhält. Die Sauce vor dem Servieren auf dem Flan verteilen.

Asiatischer Smoothie mit grünem Tee

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 115 kcal

Fett: 0,5 g

Eiweiß: 1,1 g

Kohlenhydrate: 25,8 g

Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Ananas
- 400 g Mango
- 200 ml grüner Tee

Zubereitung:

1. Den grünen Tee kochen und etwas abkühlen lassen.
2. Mango und Ananas schälen und in grobe Stücke schneiden.
3. Alle Zutaten in den Thermomix geben und auf Stufe 10 pürieren.
4. Auf 4 Gläser verteilen und zeitnah genießen.

Isländisches Dessert mit Blutorange

Zeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 258 kcal

Fett: 13,8 g

Eiweiß: 19 g

Kohlenhydrate: 13 g

Zutaten für 4 Personen:

- 600 g Skyr
- 2 Blutorangen
- 50 g gemahlene Mandeln

Zubereitung:

1. Die Blutorange schälen und die Filets mit einem scharfen Messer auslösen.
2. Mandeln, Skyr und die Filets einer Blutorange in den Thermomix geben und auf Stufe 8 kurz pürieren.
3. Die übrigen Filets unterheben und vor dem Servieren auf 4 Gläser verteilen.

Schwedisches Preiselbeerkompott

Zeit: 35 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 176 kcal

Fett: 0,5 g

Eiweiß: 0,9 g

Kohlenhydrate: 40,5 g

Zutaten für 4 Personen:

- 300 g Äpfel
- 200 g Birnen
- 400 g Preiselbeeren
- 200 ml Apfelsaft
- 50 g Honig

Zubereitung:

1. Äpfel und Birnen schälen, das Kerngehäuse entfernen und in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Alle Zutaten in den Thermomix geben und dort auf Stufe 3/100° für 20 Minuten einkochen lassen.
3. Das Kompott auf 4 Gläser verteilen und noch warm servieren.

Kanadisches Joghurt mit karamellisierten Pekannüssen

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 447 kcal

Fett: 33,5 g

Eiweiß: 15,3 g

Kohlenhydrate: 17,6 g

Zutaten für 4 Personen:

- 600 g Joghurt
- 200 g Pekannüsse
- Ahornsirup

Zubereitung:

1. Ahornsirup im Thermomix auf Stufe 3/100° erhitzen und die Pekannüsse darin karamellisieren lassen. Im Anschluss auf einem Teller abkühlen lassen.
2. Abwechselnd Joghurt und Nüsse in 4 Gläser schichten und sofort servieren.

Chinesischer Litschidrink

Zeit: 10 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 128 kcal

Fett: 3,5 g

Eiweiß: 2,2 g

Kohlenhydrate: 21 g

Zutaten für 4 Personen:

- 600 ml Mandelmilch
- 200 ml Orangensaft
- 200 ml Litschi aus der Dose

Zubereitung:

1. Alle Zutaten in den Thermomix geben und dort auf Stufe 8 pürieren.
2. Auf 4 Dessertgläser aufteilen und entweder gleich genießen oder im Kühlschrank kaltstellen.

*****JETZT KOSTENLOS ERHÄLTlich!*****

Smoothies

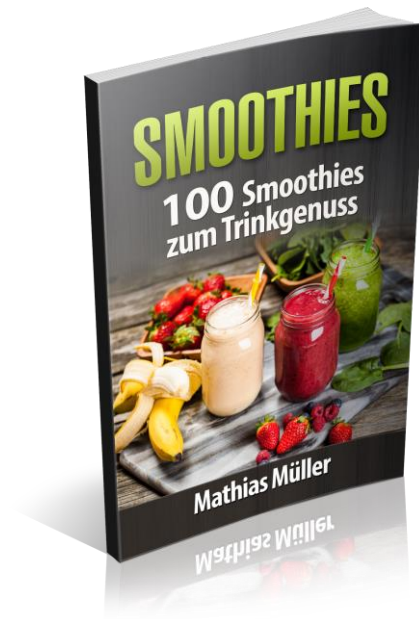
100 Smoothies zum Trinkgenuss aus dem Thermomix

einfach auf

<http://gesundleben.schnelliebe.com/thermomix/>

KOSTENLOS herunterladen!

Nur noch für kurze Zeit!



FAZIT

Mahlzeiten müssen heute auch in den Zeitplan passen. Der Thermomix verkürzt die Zubereitung auf ein Minimum. Mit der neu gewonnenen Freizeit ist es möglich, sich selbst sowie Familie und Freunde mit einem Dessert aus dem Thermomix zu verwöhnen. Besonders gut eignen sich dafür Desserts im Glas, da sich diese auch für eine Party leicht portionieren lassen. Jeder Gast hat somit die gleiche Portion und niemand muss so auf sein leckeres Dessert aus dem Thermomix verzichten. Bei der Auswahl der Desserts wurde daher ein besonderes Augenmerk darauf gesetzt sowohl Rezepte, die sofort genossen werden können als auch Rezepte, die sich leicht vorbereiten lassen darzustellen.

Die Auswahl setzt sich ebenfalls bei der Anzahl der Kategorien fort. In zehn Kategorien werden jeweils zehn Rezepte vorgestellt. Mit insgesamt 100 Rezepten von beliebten Klassikern bis zu veganen Desserts ist es leicht, für alle alltäglichen und besonderen Gelegenheiten das passende Rezept zu finden.

Mit in jedem Supermarkt zu findenden Zutaten ist der Einkauf aller Zutaten für die Rezepte ebenso leicht wie die spätere Zubereitung im Thermomix. Natürlich können die Rezepte auch nach dem eigenen Geschmack abgewandelt werden, was aus 100 Rezepten leicht eine gute Basis für Dessertvariationen für einige Jahre macht.

War dieses Buch hilfreich für Sie? Dann würde ich mich auf Ihre **ehrliche Rezension** sehr freuen!

Eine Rezensiön zu hinterlassen ist ganz einfach:

1. Gehen Sie auf ihr **Konto** in Amazon
2. Scrollen Sie nach unten bis **Mein Amazon.de**
3. Wählen Sie „**Meine Bestellungen**“
4. Jetzt sind alle Ihre Bücher aufgelistet. Wählen Sie dieses Buch aus.
5. Schreiben Sie einige kurze Worte (oder lange Worte, auch super:)
6. Bestätigen Sie mit dem entsprechenden Button

Der Grund, warum ich um Rezensionen bitte:

**Leser-Rezensionen sind das Überlebenselixier einer jeden
Autorenkarriere!**

Vielen Dank für Ihre Unterstützung!

Entdecken Sie weitere Rezepte, meine Tipps und Tricks, kostenlose Ratgeber und spannende Aktionen in unserem Newsletter. Jetzt unter <http://gesundleben.schnelliebe.com/thermomix> eintragen!

Bis bald,

Ihr Mathias Müller

AUTOR

Mathias Müller studierte Betriebswirtschaftslehre und arbeitet seit mehr als 10 Jahren als Marketing- und Vertriebs-Manager für verschiedene nationale und internationale Industrieunternehmen in unterschiedlichen Branchen.

Seit vielen Jahren beschäftigt er sich mit Gesundheits- und Ernährungsthemen, u.a. mit dem Schwerpunkt Low Carb. Müller hat verschiedene Bestseller veröffentlicht:

„Asiatisch – 100 köstliche asiatische Rezepte aus dem Thermomix“

„Cocktails mit und ohne Alkohol – 100 kunstvolle Cocktails aus dem Thermomix“

„Smoothies – 100 Smoothies zum Trinkgenuss aus dem Thermomix“

„Desserts aus dem Glas – 100 kreative Desserts aus dem Glas im Thermomix“

„Desserts und Getränke - 300 leckere Desserts und Getränke aus dem Thermomix“

„Frühstücksrezepte: 100 leckere Frühstücksideen aus dem Thermomix“

„Mittagessen: 50 praktische Mittagessen Rezepte aus dem Thermomix“

„Abendessen: 50 kreative Abendessen Rezepte aus dem Thermomix“

„Rezepte für jeden Tag: 300 leckere Alltagsrezepte in kleinen Schritten aus dem Thermomix [4 in 1 Buch-Paket]“

„Rezepte ohne Kohlenhydrate - 50 Mittagessen-Rezepte zum Abnehmerfolg in nur 2 Wochen“

[*„Rezepte ohne Kohlenhydrate - 40 einfache Low Carb Rezepte zum Abnehmerfolg in 2 Wochen“*](#)

[*„Rezepte ohne Kohlenhydrate – 100 Low Carb Rezepte mit dem Thermomix zum Abnehmerfolg in nur 2 Wochen“*](#)

[*„Rezepte ohne Kohlenhydrate – 50 Abendessen Rezepte zum langfristigen Abnehmerfolg“*](#)

[*„Rezepte ohne Kohlenhydrate - 50 Vegetarisch- und Vegan-Rezepte zum Abnehmerfolg in nur 2 Wochen“*](#)

[*„Rezepte ohne Kohlenhydrate - 14-Tage-System mit leckeren Rezepten zum dauerhaften Abnehmen für zu Hause und unterwegs“*](#)

[*„Rezepte ohne Kohlenhydrate - 30 Low Carb Snacks für Zuhause und unterwegs“*](#)

[*„Rezepte ohne Kohlenhydrate – 100 Low Carb Frühstücksrezepte zum Abnehmerfolg in 2 Wochen“*](#)